

12月給食だより

【今月の目標】
自分の食べられる量を
知しましょう

2021年11月30日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	水	アジフライ れんこんと人参のきんぴら うどん入りすまし汁 バナナ	牛乳 お米ボーロ	ミルク 紫いもチップス	ビスケット
2	木	お楽しみ弁当の日 (子供の食べられる量を入れて下さい)	牛乳 お子様せんべい	りんごジュース 白い風船	ぼたぼた焼き
3	金	鶏肉のカレー風味炒め ほうれん草と人参のお浸し かき卵スープ	牛乳 たべっこベビー	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー
4	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	牛乳 ビスケット	お茶 クッキー	
6	月	赤魚の煮付け パイン入りキャベツサラダ 大根と厚揚げの味噌汁	牛乳 塩せんべい	お茶 ヨーグルト	白い風船
7	火	★ ハヤシチュー ボイル野菜の胡麻ドレッシング りんご	牛乳 カルマグふわせん	ミルク わかめチップス	ミニクッキー
8	水	豚じゃが味噌味 切干大根と野菜のナムル あっさりスープ	牛乳 お子様えびせん	お茶 水ようかん	黄粉せんべい
9	木	里芋入りおでん ブロッコリーのおかか和え ふりかけ みかん	牛乳 卵せんべい	ミルク 小魚せんべい	ウエハース
10	金	麻婆豆腐 ひじき入り蒸し焼売 スティック胡瓜	牛乳 ウエハース	ミルク 雑穀クッキー	ビスケット
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
13	月	白身魚の磯辺フライ 小松菜と薄揚げの煮浸し しめじと玉ねぎの味噌汁	牛乳 プチクッキー	ミルク 一口せんべい	塩せんべい
14	火	★パンの日 パン いちごジャム トマトミートオムレツ 野菜入りスパゲティカレー風味 かぶとベーコンのスープ	牛乳 米粉クッキー	ミルク 黄粉せんべい	お子様えびせん
15	水	豚肉のりんごソース炒め 人参入りいんげんの胡麻和え 南瓜の味噌汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク 星型せんべい	卵せんべい
16	木	ささみフライ スティック胡瓜 トマト 花麩と玉ねぎのすまし汁 ふりかけ 菊花みかん	牛乳 野菜家族	ミルク りんごタルト	雑穀クッキー
17	金	野菜入り肉団子 チンゲン菜とコーンのソテー 根菜スープ	牛乳 ビスケット	お茶 きな粉マカロニ	南瓜せんべい
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	牛乳 せんべい	お茶 クッキー	
20	月	お楽しみ弁当の日 食育の日 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 ミニクッキー	りんごジュース クリスマスケーキ	ぱりんこ
21	火	鮭のムニエルレモン添え のり塩粉ふき芋 白菜と人参の味噌汁	牛乳 ベビーせんべい	ミルク あまからせん	プチクッキー
22	水	豆腐ナゲット 南瓜の煮物 スライスチーズ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 小魚家族	ミルク ビスコ	黄粉せんべい
23	木	クリスマスハンバーグ 星型人参の甘煮 ブロッコリーマヨネーズ添え マッシュポテト プチトマト マカロニスープ	牛乳 ポテトせんべい	ミルク いちごゼリー	ビスケット
24	金	鯖のおろし煮 コーン入り春雨の酢の物 さつま芋と葱の味噌汁 みかん	牛乳 ウエハース	ミルク 揚げせんべい	せんべい
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 サブレ	お茶 せんべい	
27	月	若鶏のから揚げ もやしと胡瓜のゆかり和え 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 Caせんべい	ミルク たべっこベビー	ミニクッキー
28	火	★ ツナカレーシチュー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 白い風船	野菜ジュース 減塩ぱりんこ	揚げせんべい

食育活動(状況をみながら行いたいと思います)

*箸の持ち方の集会を行います

*14日 パンの日(ご飯はいりません)

★マークの時はスプーンを持参ください(3~5歳児)

*延長保育・土曜日のおやつは変更になる場合はお知らせ致します。



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 茨城 千葉 長野 岐阜 愛知
静岡 富山 石川 福井 徳島 高知 愛媛
宮崎 鹿児島 アメリカ フィリピン



今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱ってくると、風邪も引きやすくなります。冬は空気が乾燥し、感染力の強い新型コロナウイルスに加え、インフルエンザ・ノロウイルスが流行する可能性があります。日頃から、食事や睡眠を十分にとり、風邪に負けない身体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。



たっぷりの冬野菜うれしい効能

冬野菜のだいこん・はくさい・ねぎ・ほうれんそう・しゅんぎくなど、体に必要な栄養素がいっぱい。身体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう

- *はくさい…他の食材との調和が良く、鍋料理には欠かせない野菜
- *ほうれんそう…鉄分が豊富
- *だいこん…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



冬も水分補給が大切な3つの理由

- 1, 喉や鼻の粘膜には、毛のような物をはえています。ウイルスなどが鼻や口に入ってくるのを追い出す役目を持っています。でも水分が足りないと、上手く役目を果たせません。
- 2, 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰はほとんどは水分です。
- 3, 風邪やインフルエンザになったら、下痢や嘔吐で身体から水分がたくさん出ます。

お箸名人になろう



やってはいけない箸の使い方



他にもやってはいけない使い方があります。今月は箸の持ち方の食育集会をおこないます。園と家庭とで行う事で、正しく持てるようになるといいですね。



冬も夏と同じくらい水分補給が大切 !!

冬至

12月22日

厄除けや病気に効果があると伝えられ冬至の日には「かぼちゃ」を食べます。また、健康に過ごすために「ゆづ」をお風呂にうかべて入ります。園では「南瓜の煮物」を食べます。



三つの栄養素の食育集会

10月に「この食べ物は何色の栄養素？」のクイズをしました。殆どの子が正解していました。

三色栄養素の色塗り



食育遊び

台紙を引っ張ると白い絵の野菜が色付きの野菜に変身。給食者の手作りカードに大喜びし、子ども達は「なんで〜？」と不思議がっていました。



